



Better Health Begins With You!

بداية الصحة الجيدة تكون منك أنت

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

تناول ٦ إلى ١١ حصة قليلة الدسم من الخبز أو السيريال أو الأرز أو الباستا يوميا . تناول مثلاً الشوفان (أوت ميل) للفقور وساندويشة للفقاء ورز خالص للفقاء .

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

تناول ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا ، فعلى سبيل المثال يمكنك تناول عصير برتقال للفقور وأكل وجبة سلطة للفقاء وتناول بقول خضراء وبطاطا مسلوقة وعنب للفقاء .

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي العذب كل يوم .

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

كل من اللحوم الهيرة قليلة الدسم مثل الدجاج أو السمك .

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

اختر مشتقات لبنية قليلة الدسم أو خالية من الدسم مثل الحليب المقشود واللبن المثلج .

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

تناول الحد الأدنى من الحلويات والمشروبات الكحولية .

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

قم بنشاط بدني يوميا كالمشي أو الرقص أو اللعب .

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

استعمل زيت خضار أو زيت الكانولا للطبخ بدلا من شحم الخنزير أو الشحوم الحيوانية الأخرى . الزيوت النباتية أفضل لصحتك لأنها لا تحتوي على كوليسترول .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

